

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3

Елесина Н.Н.Елесина

Дата 19.10.2013г

	Выход в гр.	
	1 мл.	сад
<u>Завтрак</u>		
Каша жидкая молочная манная №185	150/5	200/5
Масло(порциями)№6	5	5
Чай с молоком №394	150	200
Хлеб пшеничный	40	30
<u>2 завтрак</u>		
Фрукты свежие(Апельсин)	100	100
<u>Обед</u>		
Борщ с капустой и картофелем №57	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор свежий, свекла отварная)	30	50
Макаронные изделия отварные с маслом №205	110/5	130/5
Тефтели мясные№287	50	70
Соус томатный№348	20	30
Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	20	30
Напиток лимонный	150	180
<u>Уплотненный полдник</u>		
Каша вязкая молочная из риса и пшена №175	150	180
Вафли	50	70
Компот из сушеных фруктов№376	150	200
<i>белки</i>	31,4	48.67
<i>жиры</i>	29,6	43.9
<i>углеводы</i>	218,4	203
<i>калорийность</i>	1291, 9	1824. 2